



## 耳鳴

沒有外在音源存在的情形下，仍然可以聽到非語言的聲音，稱為耳鳴。聲音可能來自於耳朵，也可能來自於顱內。

### 耳鳴本身的特質

依照耳鳴本身的特質，可以將耳鳴區分為單側性或雙側性、自覺性或它覺性、搏動性與非搏動性、高音或低音、漸進性或突發性、長時間的耳鳴或短時間的耳鳴、耳鳴的聲音是不是會有所變化、會不會忽大忽小、與生活作息或噪音有沒有關係？

詳細描述耳鳴的特質，將有助於了解造成耳鳴的根本病因。

### 生成的原因

耳鳴經常是耳朵、顱內、或其他疾病的早期症狀之一，必須詳細檢查，才能找出真正的病因。

耳鳴的生成原因有感染性、外傷性、神經性、血管性與腫瘤等。其他如高血壓、糖尿病、高血脂症等全身性的疾病，也是造成耳鳴常見的原因之一。

### 伴隨的症狀

有時候耳鳴會有其他的伴隨症狀，如聽力喪失、眩暈、耳脹感或耳痛等。不同的伴隨症狀，各有不同的生成原因。

所以詳細的詢問病史、完整的耳鼻喉科門診檢查、必要時的儀器檢查、醫師細心的檢查診斷及病人耐心的配合，一起努力找出病因，乃是治療耳鳴的不二法門。

### 日常生活注意事項

- 避免噪音的刺激：避免戴耳機、環境噪音以及吵雜的音樂。
- 避免刺激物如抽菸、喝酒、咖啡、可樂及茶葉等。

- 充分的休息，適量的運動以及避免過度勞累。適當的工作量會轉移對耳鳴的注意力，但過量又缺乏休息，則會使耳鳴惡化。
- 保持愉快的心情，儘量不去注意耳鳴的聲音。大部份的耳鳴都與情緒有關係，所以要避免太大的壓力。
- 耳鳴通常在安靜的環境中會比較明顯，這是因為外界的聲音可以將耳鳴遮蔽的關係，所以晚上因為耳鳴而睡不著時，可以在房間內擺置有聲音的物品，如時鐘或冷氣，另外小聲的音樂或是將收音機調至沒有電台的頻率也有不錯的效果。

## 治療方式

- 不同原因所造成的耳鳴，各有不同的治療方法，包括一般內科藥物治療、身體放鬆療法、耳鳴遮蔽器助聽器、及耳科手術等各種方法。
- 在治療耳鳴時，我們必須記得，耳鳴只是一種症狀，必須找出其根本的病因，才能作出最適當的判斷與治療。耳鳴可能是某種疾病的最初症狀之一，千萬不可掉以輕心。

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 3207  
HE-84015